

如何照顧好你的腳趾甲



檢查

每天檢查你的腳趾甲的顏色、厚度或疼痛的變化。



自我護理

不要戳、推或剪指甲周圍的皮膚，因為這可能導致感染。



保濕

每天給你的腳趾甲保濕，以防止它們變得乾燥、易碎或變厚。這會使它們更容易被切到!

為了幫助保持你的腳趾甲健康，記得要：



監控

保持你的血糖水準在你的目標範圍內。血糖高可能會增加你感染的風險。



保持活動

保持活動可以幫助你的迴圈。記住，在運動時一定要穿上保護性的鞋子。



尋求幫助

如果你發現你的腳趾甲有任何變化，請告知你的醫生、執業護士或足科醫生。

護理趾甲是保持腳部健康的一個重要部分。
如果有問題，一定要向醫生、執業護士或足科醫生尋求幫助。

如何照顧好你的腳趾甲

修剪你的腳趾甲：



定期修剪腳趾甲，遵循指甲的形狀，不要剪到兩側。



要修剪指甲，請使用指甲剪刀或剪子。



剪少一點，一次剪一點。



打磨指甲，以去除任何尖銳的邊緣。

如果你夠不著你的腳，或者你的指甲太厚，無法自己剪，
你的足科醫生可以幫你。你可能每6至12周需要進行定期復查。